

ÁREA: CIENCIAS NATURALES – 3er Grado

Autor: Néstor Cazón.

Clase N°1: El cuerpo humano y sus cuidados

Contenidos de la clase

- Conocimiento y valoración de acciones de prevención de la salud favoreciendo la comprensión del concepto de estado saludable.

Introducción:

La salud implica el completo bienestar físico, mental y social de un ser vivo. Esto quiere decir que un individuo puede no estar enfermo y, sin embargo, no gozar de buena salud. Lo saludable es todo aquello que contribuye a aumentar el bienestar y a conservarlo. Con las actividades que se presentan se analizarán las condiciones para que los niños puedan considerar situaciones, analizarlas y promocionar el bienestar completo.

Actividades:

1. Respondemos en familia: ¿Qué entendemos por hábito saludable?
Confeccionar un listado de las acciones que realizamos diariamente y consideremos que son hábitos saludables.
2. Analizamos en familia cada uno de los puntos que presenta el “Decálogo de hábitos saludables”.



DECÁLOGO DE HÁBITOS SALUDABLES

1 Haz **cinco comidas al día**. El desayuno, la comida y la cena deben hacerse sentados.

2 Procura beber **8-10 vasos de agua al día**. Elige agua, zumos naturales de frutas y leche, en lugar de bebidas con gas.

3 **Come de todo**. Una dieta variada, en cantidades adecuadas, es la base de una buena alimentación.

4 Realiza **una hora de actividad física** todos los días y actividades de **fuerza y flexibilidad** dos o tres días por semana.

5 Aprovecha **tu tiempo libre para hacer ejercicio** y **jugar** con familiares y amigos.

6 Dedicar **menos de dos horas diarias** a los juegos de **ordenador**, a **internet** y a la **televisión**.

7 **Protege tu espalda**. Siéntate bien y lleva correctamente la mochila.

8 Acuéstate temprano y procura dormir de **8 a 10 horas**.

9 Recuerda **ducharte diariamente**, **cepillarte los dientes** y **lavarte las manos** antes de comer y después de ir al servicio.

10 Cuida tu **salud** para estar **sano y fuerte**.

VIVIR
EN
SALUD

sm

3. Usando la lámina del “Decálogo de hábitos saludables”, completamos la grilla siguiente marcando con una cruz. Así sabremos cuáles se refieren a salud física, cuáles a salud mental y cuáles a salud social. Ya marcamos una...

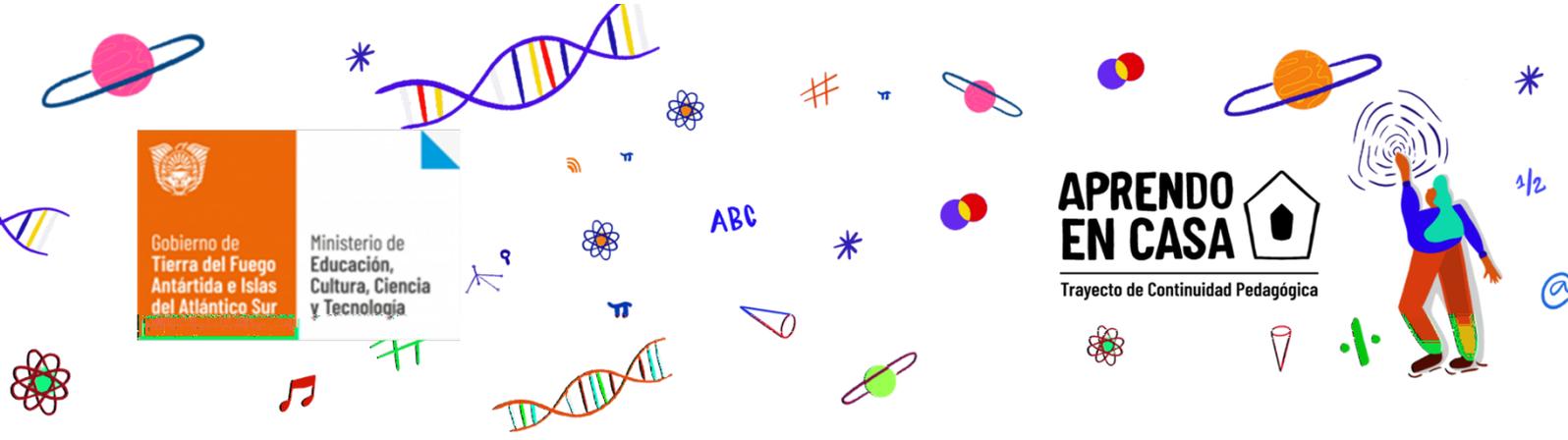
	Salud Física	Salud Mental	Salud Social
1.- Cinco comidas al día			
2.- 8-10 vasos de agua al día	☑		
3.- Comer de todo			

4.- Una hora diaria de actividad física			
5.- Tiempo libre para ejercitar y jugar			
6.- Menos de dos horas para juegos de computadora, internet y televisión			
7.- Proteger la espalda			
8.- 8 – 10 horas para dormir			
9.- Higiene permanente			
10.- Cuidado de la salud			

4. Seguramente existirán algunas dudas, nos ayudaremos con el video que trata a la Salud Mental, en un diálogo entre Pili, Beto y Pipe.

Éste es su link: <https://www.youtube.com/watch?v=QH38OENpyZs>





Respondan:

- ¿Qué le preocupa a Pili?
- ¿Por qué estaba equivocado Beto?

5. Investiguemos, ¿Por qué el 7 de abril fue declarado el *Día Mundial de la Salud*?

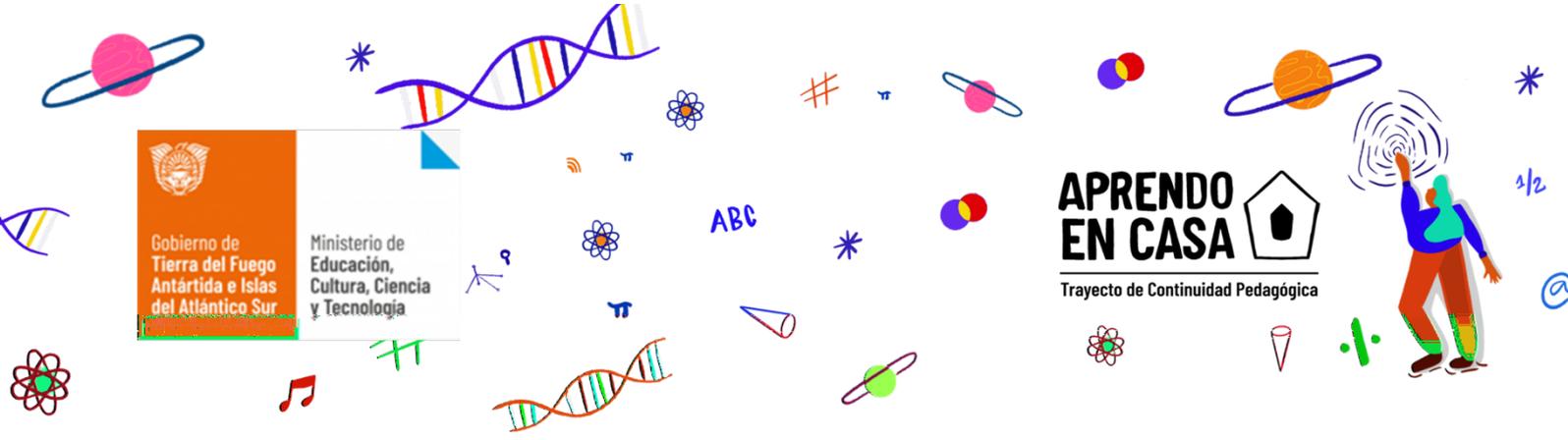


Reflexión:

Generalmente se asocia a la salud como lo contrario a enfermedad, con no estar enfermo físicamente.

Al haber desarrollado las cinco actividades en familia, nos permitimos pensar en algunas acciones que tenemos como costumbre cotidiana que colaboran, o no, a conformar un ámbito confortable y saludable. Pensemos que, gran parte de ese ámbito, no tiene que ver con lo material, sino con lo





que cada uno, como persona que se preocupa por el otro, colabora para que todos podamos vivir saludablemente desde lo físico, lo mental y lo social.

Y todos merecemos vivir con Salud.

